

Мантэк Чиа

# Внутренняя Улыбка

Энергетическая практика

## I. ПОЛЬЗА ОТ ТЕХНИКИ

### **А. Энергия низкого качества преобразуется в энергию высокого качества**

В даосизме отрицательные эмоции мы рассматриваем как энергию низкого качества.

Многие люди проводят свою жизнь в раздражении, грусти, депрессии, страхе, беспокойстве и в других видах отрицательной энергии. Эти энергии являются причинами хронических болезней и незаметно истощают нашу основную жизненную силу.

**Внутренняя Улыбка** — это искренняя улыбка всем частям тела, включая все органы, железы и мышцы, а также нервную систему. Она вырабатывает энергию высокого качества, которая может лечить, и со временем она преобразуется в еще более высококачественную энергию.

Искренняя улыбка посылает энергию любви, которая обладает силой, чтобы согревать и исцелять. Просто вспомните время, когда вы были расстроены или больны физически, и кто-то, возможно, даже незнакомый, вам искренне улыбнулся — и внезапно вы почувствовали себя лучше.

Норман Казипс, выпускающий редактор *“Субботнего обзора”* пишет в *“Анатомии болезни”*, что он вылечил себя от редкой болезни соединительной ткани просмотром старых фильмов братьев Маркс. Одна из моих студенток излечила себя от рака груди, постоянно практикуя *Внутреннюю Улыбку* к той области, которая была больна.

В древнем Китае Мастера Дао открыли силу энергии улыбки. Они практиковали *Внутреннюю Улыбку* к себе самим. Она

перемещала энергию *Ци* и образовывала поток *Ци* высокого качества, этим достигалось здоровье, счастье и долголетие. Улыбка самому себе похожа на наслаждение любовью, а любовь может восстановить и омолодить.

*Внутренняя Улыбка* направляет улыбающуюся энергию в наши органы и железы, которые так необходимы для жизнедеятельности. По иронии, хотя мы часто уделяем большое внимание нашей внешности, очень немногие из нас знают, на что похожи внутренние органы и железы, где они расположены и каковы их функции. Более того, мы нечувствительны к тонким предостережениям, которые они посылают нам, когда мы дурно обращаемся с ними, придерживаясь неправильных диет и ведя нездоровый образ жизни. Мы похожи на руководителя, который никогда не уделяет внимания своим подчиненным и сильно удивляется, когда что-то случается.

Если мы познакомимся со своими органами и железами, станем понимать, что они делают, и научимся слышать их сигналы, они наградят нас состоянием покоя и жизненной силой.

## **Б. Полезные или вредные эманации**

*Внутренняя Улыбка* наиболее эффективна для нейтрализации действия стрессов.

В нашем современном обществе мы тратим миллионы долларов для того, чтобы найти способ для снятия стрессов. Часто эти средства дают только частичное или временное облегчение.

*Внутренняя Улыбка* тесно связана с тимусом и увеличивает функциональную активность этой железы. В даосской системе тимус является вместилищем прекрасного света, любви и жизненной силы *Ди-энергии*.

Когда мы находимся под влиянием эмоционального стресса, вилочковая железа — тимус — повреждается первой. В книге *“Ваше тело не лжет”* доктора Джона Даймоп-да представлено исследование, которое показало, что тимус

играет роль искусного регулятора, который направляет потоки жизненной и исцеляющей энергий тела.

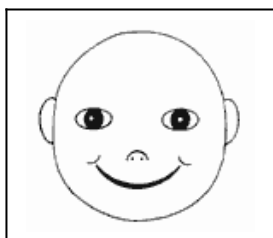
Сэр Мак-Фарлан Бурнер, лауреат Нобелевской премии из Австралии, сформулировал теорию рака, в которой сделал предположение, что увеличение функциональной активности тимуса может привести к возможности избежать заболевания раком.

Один из видов клеток, который образуется в тимусе, представляет собой Т-клетки. Функция Т-клеток заключается в узнавании ненормальных клеток и их ликвидации. Из миллиона клеток, которые образуется каждый день, некоторые являются ненормальными. Если Т-клетки не активируются тимусным гормоном, ненормальные клетки будут продолжать размножаться и превращаться в клиническую форму рака.

Следовательно, вилочковая железа играет ключевую роль в предотвращении рака на протяжении взрослой жизни.

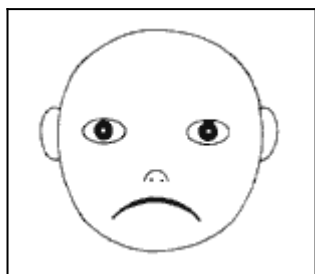
В прикладной кинезиологии\* есть способ определить в здоровом или в ослабленном состоянии находится вилочковая железа, для которой *Внутренняя Улыбка* имеет большое значение.

Попробуйте с партнером сделать такой тест: коснитесь области расположения тимуса, которая находится в точке соединения второго ребра с грудной костью ниже горла. В первый раз ваш партнер не должен улыбаться и должен позволить лицевым мускулам и уголкам рта опуститься. Пусть он вытянет одну руку в сторону, а в это время вы попытаетесь надавить на нее сверху, чтобы опустить вниз. Затем попытайтесь сделать то же самое, но партнер при этом должен улыбаться, и посмотрите разницу. Это показывает, что когда вы улыбаетесь, вы активизируете тимус (рис. ВУ3 и ВУ4).



**Рис. ВУ-3.**

Выражение лица на этом рисунке будет увеличивать энергию.



**Рис. ВУ4.**

Выражение лица на этом рисунке может понижать уровень вашей энергии.

Даосские легенды говорят, что, когда вы улыбаетесь, ваши органы высвобождают прекрасные эманации, которые питают все тело. Когда вы раздражены, боитесь или находитесь в стрессовом состоянии, они образуют вредные эманации, которые блокируют энергетические каналы, проникают в органы, вызывая потерю аппетита, несварение, увеличение кровяного давления, учащение сердцебиения, бессонницу и отрицательные эмоции.

Улыбаясь своим органам, вы заставляете их увеличиваться, становиться мягкими и влажными, и, таким образом, более эффективно действующими. В результате, печень, например, имеет больше места для запасаания питательных веществ и детоксикации вредных веществ.

Практику *Внутренней Улыбки* начинайте с глаз. Они соединены с вегетативной нервной системой, которая регулирует функцию органов и желез. Глаза первыми получают эмоциональные сигналы и иногда заставляют органы и железы ускорять реакцию на стресс или опасность (реакция “бой или полет”) и расслабляться, когда критическая ситуация проходит.

В идеале, глаза поддерживают спокойствие и сбалансированный уровень ответной реакции. Поэтому, просто расслабив ваши глаза, вы можете расслабить все тело

и таким образом освободить вашу энергию для функционирования.

## **В. Процесс познания через *Внутреннюю Улыбку***

Когда вы находитесь в состоянии стресса, повышенной эмоциональности или проводите свою жизнь в состоянии раздражения или страха, работа ваших органов блокируется и ваш уровень работоспособности понижается. Тратится напрасно большое количество энергии, вы становитесь унылым, теряете живость и подвижность. Вам становится трудно учиться, выдвигать новые идеи, но если вы и попытаетесь все-таки что-то выучить, суть предмета не запомнится и вы не сможете в него вникнуть. В системе Дао мы считаем, что наши органы, чувства или части тела вовлекаются в процесс учебы.

Когда вы улыбаетесь вашим органам, ощущениям и железам, вы налаживаете с ними связь и можете хорошо с ними контактировать.

Когда вы находитесь в состоянии стресса или страха, все органы и ощущения блокируются. Например, когда вы кого-нибудь не любите, ваше тело не хочет принимать этого человека и, таким образом, не захочет получить его опыт и воспринять его идеи.

### **1. Главные источники энергии слуха**

Главными источниками слуховой энергии являются почки и связанный с ними орган — мочевой пузырь. Например, когда почки функционируют хорошо, вы более внимательны и, следовательно, легче учитесь. Работа почек связана с работой ушей. Слуховое ощущение — слух — необходим при учебе. Когда почки здоровы, острота вашего слуха увеличивается, и это облегчает учебный процесс.

Мочевой пузырь помогает в удалении токсичной жидкости, а это способствует очищению крови и беспрепятственному течению потоков жидкостей. Если мочевой пузырь поврежден, нарушается и функционирование почек.

## **2. Главные источники энергии речи**

Главными источниками энергии речи являются сердце и связанный с ним орган — тонкая кишка. Сердце дает настрой для учебы и являетсяместилищем радости. Без страстного желания или настроения на учебу процесс обучения был бы сложным. Секрет учебы заключается в радости, удовольствии и наслаждении. Когда эти факторы присутствуют, все ваше тело будет получать то, чему вы научитесь.

Сердце, кроме того, является местом уважения и чести. Когда вы уважаемы, сердце открыто.

Язык связан с сердцем, и когда эта связь существует и работает, вы сможете начать получать и программировать свой ум понемногу и по частям, усваивая то, что вы выучили.

Тонкий кишечник помогает вашей обучаемости. Когда у вас проблемы с тонким кишечником, могут нарушаться функции сердца. В большинстве случаев, для того, чтобы изучить новое, нам нужно время, чтобы воспринять это всеми нашими системами.

## **3. Главные источники энергии зрения**

Главными источниками энергии зрения являются печень и связанный с ней орган — желчный пузырь. Когда печень в хорошем функциональном состоянии, вы будете способны быть более настойчивым, решительным и глубже вникать в то, что вы изучаете. Глаза являются проходом в печень. Когда печень слабая или больная, или когда вы находитесь в состоянии стресса или раздражения, вы не способны принимать решения и ваше зрение будет затруднено, а это затруднит анализ того, что вы видите и воспринимаете для вашего мозга.

Здоровый мочевой пузырь также поможет вам легче принимать решения.

## **4. Главные источники энергии усвоения изучаемого**

Главными источниками такой энергии являются селезенка и желудок. Селезенка дает хорошее ощущение включенности. Она соединена со ртом и вовлекает энергию речи, голоса в понимание того, что вы изучаете.

Желудок связан с селезенкой. Когда желудок здоров, вы можете быть более восприимчивыми к новым мыслям, идеям и методам. Однажды вы их воспримете как свои собственные, вы будете хотеть учиться новому более экономичными способами.

## **5. Главные источники энергий обоняния и осязания**

Главными источниками энергий обоняния и осязания являются легкие и толстый кишечник. Легкие связаны с хорошими побуждениями, а нос и кожа являются проходами к ним. Они вовлекаются в ощущение движения, кожную чувствительность и в осязание, увеличивают таким образом восприятие вашего окружения, и поэтому чрезвычайно возрастает ваша способность к учебе.

Толстый кишечник вовлекается в очищение и высвобождение, что делает вас более открытым, физически и ментально. Когда у вас запор, вы закрыты, вы не воспринимаете новые идеи и ничего не хотите менять. Даже если для успеха требуются изменения в малом, некоторые ученики не хотят изменять старые способы или идеи. Толстый кишечник связан с легкими и помогает укрепить их функцию.

## **6. Энергия надпочечников дает вам желание учиться**

Надпочечники дают вам жизненную силу и теплую энергию, или Ян-энергию ночеков. Она заряжает вас и дает вам желание учиться. Без жизненной энергии вы будете чувствовать лень, сонливость и полное отсутствие стремления к учебе.

## **7. Щитовидная и паращитовидная железы способствуют энергии выражения**

Щитовидная и паращитовидная железы помогут вам повысить свою способность к выражению своего мнения и опыта для того, чтобы все чувства могли быть вовлечены в процесс учебы.

## **8.Тимус помогает иммунной системе**

Вилочковая железа (тимус) является вместилищем энергии, она помогает нам в укреплении нашей иммунной системы. Она продуцирует энергию в виде энтузиазма и, таким образом, дает вам силу и энергию учиться.

## **9.Энергия половых органов увеличивает созидующую силу**

Половые органы являются местом хранения энергии для созидания. Когда у вас недостаточное количество сексуальной энергии, вы будете работать не так плодотворно и будете придерживаться старых, малоэффективных методов. Когда вы узнаете, как улыбаться и увеличивать свою сексуальную энергию, вы приобретете энергию, чтобы решить ваши проблемы в повседневной жизни.

## **10.Позвоночник— центр общения**

Позвоночник является местом контроля и центром коммуникации. Узнав, как послать *Улыбку* в позвоночный столб, и расслабив его, вы увеличиваете свою силу общения; вы будете знать, как сообщить то, что вы изучили, через позвоночник органам, чтобы они получили новый, более эффективный способ функционирования в вашей системе. Позвоночник также знает, как регулировать работу энергетической сети.

## **11. Руководство по супер-учебе**

а. Постоянная *Улыбка* во время учебы. *Улыбка* отдельным частям и органам тела, которые невосприимчивы к новому. Например, если сердце не желает воспринимать и быть

открытым, *Улыбка* к нему даст ощущение радости и удовольствия от учебы. Если в печени скопилось слишком много раздражения, которое ограничивает зрение. *Улыбка* к ней улучшит его.

6. Позвольте рукам, ногам, голове, груди, глазам, носу, рту, ушам, языку, анусу и прочему быть активно вовлеченными в процесс обучения. Например, если вы изучаете новый компьютер, позвольте себе действовать или вообразить, что вы — компьютер. Загляните внутрь и постарайтесь понять его; используйте ваши руки, глаза, уши и все остальное и позвольте им быть в контакте со всем, что вы хотите изучить.

в. Улыбайтесь своим ощущениям, позвольте быть им открытыми и почувствовать свет и радость учебы. Позвольте им быть вовлеченными в процесс учения. Начните со зрения; потом переходите к слуху, обонянию, движению и вкусовым ощущениям. Вообразите или предположите, что вы собираетесь учить свое зрение тому, как выглядит то, что вы учитесь, слуху — как оно слышится, обонянию — как оно пахнет, познакомьте ваши осязательные ощущения с тем, как оно чувствуется, вкусу — каковы его вкусовые ощущения.

г. Используйте метафоры в вашей повседневной

жизни, которые вы знаете или используйте их как можно больше. Например, что вы садовник или похожи на цветок, и вы сможете общаться с вещью, которую вы знаете, будто вы садовник или цветок. Или, если вы любитель животных, представьте, что предметы, которые вы изучаете, животные и их свойства — это характеристики животного.

д. Представьте всего себя в учебе. Проверьте всю свою систему — ваши чувства, ваши органы, ваши руки, ваши кисти и пр. Улыбайтесь им;

расскажите им, что вы их любите и хотите ими пользоваться.

## **Г. Увеличение личной силы через Внутреннюю Улыбку**

1. Улыбка является наиболее мощной энергией

личной силы. Искренняя Улыбка вашим органам внесет вклад их силы для образования и протекания потока энергии

к вашим органам чувств, особенно глазам. Глаза связаны со всеми органами тела. Однажды вы узнаете, как вам послать энергию ко всем вашим органам.

Представьте, у нас 63 триллиона клеток. Каждая клетка вырабатывает очень незначительное количество энергии. Но умноженная на 63 триллиона, энергия становится огромной.

Когда вы расслаблены и спокойны, вы улыбаетесь, вы можете поддерживать энергию на высоком уровне и будете всегда готовы действовать. Уровень энергии обычно является ключевым моментом.

2. Когда уровень вашей энергии возрастает, у вас будет больше энергии для совершенствования своего мастерства, у вас будет возможность более гибко действовать, вы будете лучше знать, чего вы хотите и как достигнуть этого.

3. Улыбайтесь своим половым органам. У вас будет более высокий уровень сексуальной энергии и больше личной силы. Когда количество сексуальной энергии уменьшается, уменьшается и личная сила.

Практикуйте, как сохранить и увеличить сексуальную энергию путем ее рециркуляции. Рекламируемые пища и препараты могут увеличивать сексуальную силу, но действуют непродолжительный отрезок времени, если вообще действуют. Они не увеличивают энергию и обладают кратковременным эффектом. Знание того, как культивировать сексуальную энергию, является главным источником силы.

## **II. Подготовка к Внутренней Улыбке**

А. Практику следует начинать не менее чем через час после еды.

Б. Найдите спокойное место. В начале практики отключайте телефон. Позже вы сможете практиковать везде, при любом шуме, но пока вам нужно ограничить отвлекающие факторы, для того чтобы сосредоточить свое внутреннее внимание.

В. Оденьтесь достаточно тепло, чтобы не мерзнуть. Не надевайте облегающие одежды и пояс. Снимите очки и часы.

Г. Удобно сядьте на край стула на “седалищные кости”.

Гениталии не должны быть ничем стеснены, поскольку они являются важным энергетическим центром.

Это означает, что если вы мужчина, мошонка должна свободно свисать с края стула.

Если вы женщина и практикуете обнаженной, вы должны прикрыть свои гениталии одеждой, чтобы через них не уходила энергия.

Д. Ноги должны быть разведены на ширину бедер, а стопы плотно касаться пола.

Е. Сядьте удобно, немного вогните и расслабьте плечи и подтяните подбородок.

Ж. Положите руки удобно на коленях, правая ладонь поверх левой. Вы можете почувствовать, что для спины и плеч будет удобнее, если поднять уровень рук, расположив их на подушечке.

З. Дышите нормально. Закройте глаза. Когда вы сосредотачиваетесь, дыхание должно быть мягким, длинным и плавным. Через некоторое время вы забудете о том, как вы дышите. Затем сосредоточение на дыхании будет только отвлекать ваш ум, который должен концентрироваться на том, чтобы направлять энергию в нужные места. Есть тысячи способов эзотерического дыхания; вы можете потратить всю свою жизнь, занимаясь ими, но не накопите прочного запаса энергии.

И. Положение языка: язык служит мостом для двух каналов.

Его функция заключается в том, чтобы регулировать и соединять энергии тимуса и гипофиза, он может приводить в состояние равновесия левую и правую энергии мозга.

Существуют три положения для языка. В начале практики расположите язык там, где ему удобно. Если неудобно касаться им нёба, расположите его возле зубов.

### **III. ПРАКТИКА**

А. Посылайте *Улыбку* органам сверху вниз по передней линии тела

1. Расслабьте лоб. Вы можете представить, что

встретили того, кого вы любите, или увидели нечто прекрасное. Почувствуйте улыбающуюся энергию в ваших глазах.

2. Затем позвольте улыбающейся энергии переместиться к точке между бровями. Позвольте ей переместиться к носу и потечь по щекам.

Почувствуйте, как она расслабляет кожу лица, затем проникает глубже, в лицевые мышцы; почувствуйте, как она согревает все ваше лицо. Позвольте ей втечь в рот, слегка приподнимите уголки губ. Позвольте ей потечь по языку. Заполните ею кончик языка. Коснитесь языком верхней десны и оставьте его в таком положении на время остальной части практики. Это соединит два главных энергетических канала > Управляющий и Функциональный. Переместите улыбающуюся энергию в челюсти. Почувствуйте снятие напряжения, которое обычно там присутствует.

3. Улыбка проникает в вашу шею и горло, где также обычно чувствуется напряжение. Ведь шея представляет собой сужение, хотя она является главным проходом для большинства систем тела. Воздух, пища, кровь, гормоны и сигналы нервной системы перемещаются вверх и вниз по шее.

Когда мы находимся в состоянии стресса, все системы оказываются в состоянии чрезмерно интенсивной работы; в шее образуется “пробка” от их повышенной функциональной активности, и мы ощущаем онемение шеи.

Будьте похожи на мастеров Дао и думайте о своей шее как о шее черепахи — позвольте ей прятаться под панцирь и отдыхать от бремени — постоянного держания вашей тяжелой головы.

Улыбнитесь вашей шее и почувствуйте, что энергия проникает в ваше горло и снимает с него напряжение.

. Улыбнитесь передней части шеи, где находятся щитовидная и паращитовидные железы. Это место энергии речи, и, когда

оно заблокировано, поток *Ци* течь не может. Когда она напряжена и откидывается назад, вы не можете хорошо выразить свою мысль. Вы будете бояться выступать перед людьми, будете малодушны и у вас появятся трудности с общением.

Улыбнитесь щитовидной железе и почувствуйте, что горло открывается, как бутон цветка.

5.Позвольте энергии *Улыбки* переместиться вниз к тимусу — месту любви, огня, вместилищу *Ци* и месту исцеляющей энергии. Улыбнитесь ему, почувствуйте, что он стал мягким и влажным. Почувствуйте, что он увеличивается, что он похож па бутон и постепенно расцветает. Почувствуйте аромат теплой энергии и исцеляющей *Ци*, которая течет затем к сердцу.

б. Позвольте улыбающейся энергии течь к сердцу, которое находится в левой стороне груди, размером с ваш кулак.

Сердце является вместилищем любви, местом сострадания, местом подлинного уважения и радости. Почувствуйте сердце как постепенно распускающийся бутон. Пошлите благоухающую теплую *Ци* — энергию любви, радости и сострадания, которая распространяется от пульсирующего сердца на все органы. Позвольте энергии *Улыбки* наполнить ваше сердце радостью. Поблагодарите ваше сердце за постоянную и важную работу насоса для перемещения крови при нормальном давлении по всему телу. Почувствуйте его открытым и расслабленным, чтобы ему было легче работать.

7.Переместите *Улыбку* и радостную энергию от сердца к легким. Улыбнитесь каждой клеточке вашего легкого. Поблагодарите ваши легкие за их прекрасную работу по снабжению кислородом всего тела и освобождению его от углекислого газа. Почувствуйте, что легкие стали мягкими, влажными, похожими на губку. Почувствуйте в них небольшое покалывание энергии. Улыбнитесь вглубь легких — и ваша печаль и депрессия исчезнут. Наполните легкие ароматом доброжелательности, куда входят любовь, сострадание и радость сердца. Позвольте улыбающейся энергии радости, любви и доброжелательности переместиться вниз к печени.

8. Улыбнитесь своей печени, крупному органу, расположенному на правой стороне у края ребер. Поблагодарите ее за изумительное участие в процессе переваривания пищи — обработке, запасанию и высвобождению питательных веществ — и за ее работу по детоксикации вредных веществ.

Почувствуйте, как она становится мягкой и влажной.

Улыбнитесь снова и пошлите *Улыбку* внутрь печени.

Постарайтесь увидеть в печени раздражение и горячий нрав. Улыбаясь, ушли их прочь и поместите там радость, любовь, сострадание.

Теплая *Ци* способствует образованию доброты — природному качеству печени. Когда печень наполнится ею, она потечет к почкам и надпочечникам.

9. Переместите улыбающуюся энергию в ваши почки, которые расположены сзади, по обе стороны от позвоночника под нижней частью ребер.

Поблагодарите их за работу в фильтрации крови, выведении ненужных продуктов и в поддержании водного баланса.

Почувствуйте, как они становятся прохладными, свежими и чистыми.

Улыбнитесь вашим надпочечникам, которые находятся в верхней части почек. Они образуют адреналин в ситуациях “сражение или полет” и некоторые другие гормоны.

Ваши надпочечники могут отблагодарить вас, послав вам небольшой дополнительный заряд энергии.

Улыбнитесь снова, пусть *Улыбка* проникнет внутрь почек.

Постарайтесь увидеть и почувствовать, есть ли в них страх. Тепло, радостно, любовно, по-доброму улыбнитесь им, и ваш страх исчезнет.

Позвольте доброте, природному свойству почек, войти и наполнить их, а заполнив, потечь далее к поджелудочной железе и селезенке.

10. Улыбнитесь вашей поджелудочной железе и селезенке.

Вначале улыбнитесь вашей поджелудочной железе, которая расположена посередине и слева выше талии. Поблагодарите ее за производство инсулина для регулирования уровня сахара в крови и за ферменты для переваривания пищи.

Затем улыбнитесь желудку, который находится у нижнего края ребер с левой стороны.

Поблагодарите его за образование обычных антител против обычных болезней. Почувствуйте, как он становится мягче и свободней.

Улыбнитесь еще раз желудку и поджелудочной железе; почувствуйте и постарайтесь увидеть, не спряталось ли внутри них беспокойство.

Позвольте теплу радости, доброты, доброжелательности и спокойствию рассеять ваше беспокойство.

Улыбка добродетели желудка — честности — заполняет его и перемещается вниз к мочевому пузырю и области половых органов.

11. Опустите улыбающуюся энергию вниз, к области половых органов в нижней части брюшной полости.

У женщин эта область называется “Дворцом яичников”. Она расположена между яичниками на три дюйма ниже пупка.

Улыбнитесь яичникам, матке и влагалищу.

У мужчин такая область называется “Дворцом спермы”. Она расположена на полтора дюйма выше основания пениса в области простаты и мужских половых желез (семенников).

Поблагодарите их за гормоны и образование сексуальной энергии.

Позвольте любви, радости, доброте и спокойствию войти в половые органы, чтобы вы стали обладать силой преодолевать и ограничивать бесконтрольные сексуальные желания.

Вы будете контролировать свои сексуальные действия, а не они вас. Сексуальная энергия является основной энергией жизни.

12.Вернитесь к своим глазам.

Быстро улыбнитесь всем своим органам в передней части тела, проверяя каждый, не осталось ли в них напряжения.

Улыбайтесь до тех пор, пока напряжение не исчезнет.

Б. Улыбайтесь пищеварительной системе сверху вниз — по срединной линии

1.Почувствуйте еще большее количество улыбающейся энергии в ваших глазах.

Позвольте ей стечь вниз в рот.

Почувствуйте свой язык, соберите немного слюны вращательными движениями языка во рту.

Коснитесь кончиком языка верхней части ротовой полости, напрягите мышцы шеи и проглотите быстро и энергично всю слюну, издавая при этом обычный звук глотания.

*Внутренней Улыбкой* проследите путь слюны вниз по пищеводу в желудок, расположенный у нижнего левого края ребер.

Поблагодарите его за важную работу в разжижении и переваривании вашей пищи.

Почувствуйте возрастающее спокойствие и удовлетворенность.

Пообещайте своему желудку, что вы будете давать ему только хорошую пищу.

2.Улыбнитесь тонкому кишечнику — двенадцатиперстной, тонкой и подвздошной кишкам, — которые находятся в центре брюшной полости. Их длина у взрослых — около семи метров.

Поблагодарите их за то, что они впитывают питательные вещества, чтобы поддерживать ваше здоровье и жизненную энергию.

3.Улыбнитесь толстому кишечнику — восходящей ободочной кишке, которая начинается с правой стороны берцовой кости, идет вверх под правую долю печени; поперечной ободочной кишке, которая идет вниз от правой стороны печени,

пересекая брюшную полость, под левый нижний конец желудка; нисходящей ободочной кишке, которая идет вниз через левую сторону поясничного отдела;

сигмовидной кишке, которая обычно расположена между тазом, прямой кишкой и анусом. Длина толстого кишечника — около 1,5 метров.

Поблагодарите его за выведение отходов и за то, что она дает вам ощущение чистоты, свежести и открытости. Улыбнитесь ему, почувствуйте, как он становится теплым, чистым, удовлетворенным и спокойным.

В. Улыбнитесь позвоночнику сверху вниз — по задней линии.

1. Опять сконцентрируйте свое внимание на глазах.

2. Пошлите *Улыбку* глазами внутрь тела; соберите энергию *Улыбки* в области третьего глаза (между бровями).

Внутренним зрением направьте свою *Улыбку* па три-четыре дюйма вглубь, к гипофизу, почувствуйте, как гипофиз расцветает.

Направьте *Улыбку* глазами в третий желудочек (третий отдел, место силы нервной энергии, наиболее могущественное место). Почувствуйте, как это место расширяется, становится ярким, залитым золотым светом, который освещает весь мозг.

Улыбнитесь таламусу, где будет образовываться искренняя и большая *Улыбка*. Улыбнитесь шишковидной железе, почувствуйте, как эта крошечная железа постепенно увеличивается.

Направьте ясный и светлый взгляд своих глаз в левую область мозга.

Переместите его назад, сконцентрируйтесь на левом полушарии мозга, затем на правом, а потом на позвоночнике.

Это будет способствовать уравниванию левого и правого полушарий мозга и укреплению нервной системы

3. Направьте внутренний улыбающийся взгляд вниз, к среднему мозгу.

Почувствуйте, как он расширяется, становится мягким.

Затем перемещайтесь вниз к варолиеву мосту и продолговатому мозгу и к спинному мозгу, начиная с позвоночного столба у основания черепа.

Перемещайте свет *Внутренней Улыбки*, который несет энергию любви вниз, внутрь каждого позвонка и диска.

Считайте каждый позвонок и диск, которым вы улыбнулись: семи цервикальным (шейным) позвонкам, двенадцати грудным, пяти поясничным (в нижней части спины), крестцу и копчику.

Почувствуйте, что ваш спинной мозг и спина становятся гибкими, а их положение удобным.

Почувствуйте, что диски становятся мягкими, а спинной мозг увеличивается и удлиняется, делая вас выше.

4.Вернитесь к своим глазам и пошлите *Улыбку* быстро вниз по задней линии спины.

Все ваше тело должно почувствовать расслабление.

Упражнения для задней линии спины увеличивают поток спинномозговой жидкости и успокаивают нервную систему.

*Улыбка* к дискам удерживает последних от деформации вследствие нагрузки, когда они не могут полностью выдерживать давление и вес тела.

С помощью *Улыбки*, посылаемой в позвоночник, можно избавиться от боли в спине или предотвратить ее.

## **Г. Улыбнитесь сверху вниз всем линиям вашего тела**

Снова начните с глаз.

Направьте взгляд своей *Внутренней Улыбки*. Быстро улыбнитесь вниз по передней линии тела.

Последуйте за улыбающейся энергией по срединной линии, а затем по задней линии тела.

Когда вы приобретете опыт, можете улыбаться сверху вниз всем трем линиям одновременно, всем органам и позвоночнику.

Теперь почувствуйте, как энергия опускается вниз по телу, будто это водопад — водопад улыбок, радости и любви. Почувствуйте, что вы любите все свое тело и цените его. Как это чудесно!

#### **Д. Запасание энергии Улыбки в области пупка**

1. Очень важно по окончании практики сохранить улыбающуюся энергию в области пупка. Большинство болезненных эффектов медитации вызываются избытком энергии в голове или сердце. Область пупка может безопасно управлять увеличивающимся запасом энергии, образованным *Внутренней Улыбкой*.

2. Чтобы собрать энергию *Улыбки*, сконцентрируйтесь на той области пупка, которая находится приблизительно на полтора дюйма вглубь вашего тела.

Затем мысленно перемещайте энергию по расходящейся спирали вокруг пупка 36 раз; при этом не поднимайтесь выше диафрагмы и не опускайтесь ниже лобковой кости.

Женщины начинают движения по спирали против часовой стрелки, а мужчины по часовой.

Затем сделайте 24 движения по спирали в обратном направлении и верните энергию назад в пупок.

Первые несколько раз для того, чтобы направить движение, можете указывать путь энергии, используя указательный палец. Теперь энергия надежно запасена в районе пупка. Отныне она имеется в распоряжении всегда, когда бы в ней ни появилась необходимость, и может использоваться в любой части вашего тела.

Таким образом, вы сейчас закончили выполнение техники *Внутренней Улыбки*.

#### **Е. Практикуйте технику ежедневно**

Старайтесь практиковать технику *Внутренней Улыбки* каждый день, как только вы просыпаетесь. Это укрепит вас на целый день.

Если вы любите ваше тело, вы будете больше любить других людей и будете более эффективно работать.

Однажды вы научитесь ее выполнять и станете практиковать ее как можно более регулярно. Если у вас мало времени, делайте ее быстро, в несколько минут.

### **Ж. Улыбка ликвидирует отрицательные эмоции**

Практикуйте технику во время стресса, раздражения, страха или депрессии.

Улыбнитесь тем частям тела, в которых чувствуется напряжение и давление, и вы постепенно почувствуете, как отрицательная энергия преобразуется в положительную силу жизненной энергии. Расход энергии, вызванный отрицательными эмоциями, будет превращен в положительную энергию и жизненность.

*Улыбка* прогонит отрицательные эмоции. Энергия *Улыбки* может превратить энергию стресса и таких эмоций, как гнев, раздражение, страх, — в жизненную энергию, так что как можно больше улыбайтесь.

### **3. Улыбка прогонит боль и болезни**

Если вы чувствуете боль и недомогание в любой из частей вашего тела, в любом из ваших органов — улыбнитесь этим частям тела, задержите в них *Улыбку* несколько дольше, поговорите с ними, получите от них ответ, пока не увидите, что они стали мягкими, более открытыми или что их цвет изменился с темного на светлый.